

MÓDULO 8: Mindfulness y la Compasión. La crítica y “ser el pilar” en el sobrepeso.

1.- AUTOESTIMA.

La autoestima es ser capaz de amarnos a nosotros mismos, con todas nuestras virtudes y defectos. Es un acto de amor hacia uno mismo. Si nos amamos, seremos capaces de amar a los demás.

Ser capaz de amarse a uno mismo es la suma de:

1.- **Cuidar y atender nuestras necesidades** y deseos físicos, mentales y espirituales. No se recomienda pedir a los demás que atiendan a nuestras necesidades. Nosotros tenemos que ser capaces de reconocer y atender nuestros valores y gustos.

2.- Mi valoración: **¿cómo me valoro?**

- Considerarnos en positivo sin negar lo negativo: potenciar todo lo positivo de la luz de los Egos (ver módulo 6). Usar el verbo “Ser”.
- Considerarnos como potencial: a día de hoy reconozco donde me encuentro de desarrollo personal, pero “soy capaz de”

3.- **Conocernos a nosotros mismos**, con nuestras sombras y nuestras luces. Se recomienda integrar los Egos (autoobservación y autocorrección). Ver módulo 6.

4.- **Autoaceptarnos**: no resistirse a lo que nos ocurre. Cuando nos ocurre un sufrimiento primario (por ejemplo, un accidente, o una enfermedad), eso nos produce emociones y sensaciones desagradables. Si me resisto a lo que me ha ocurrido, es como si nos lanzamos una segunda flecha. La resistencia o no aceptación de lo que nos ocurre, nos ocasiona un sufrimiento secundario que podemos evitarnos.

5.- **Autocompasión**. La compasión es el deseo de aliviar el sufrimiento en otra persona. La autocompasión es del deseo de aliviar nuestro sufrimiento. Con la compasión trabajamos el sufrimiento primario, y con la aceptación el sufrimiento secundario.

Conceptos afines a la compasión son:

La **empatía** es sentir al otro, entenderlo, aceptarlo y respetarlo. Es una inmersión en la mente del otro que nos permite colocarnos en su lugar. Hay distinción entre lo que siento yo y el otro.

El **contagio emocional** cuando la emoción se trasmite fácilmente de una persona a otra. La frontera entre lo que siento yo y el otro se difuminan. Yo me confundo con el otro.

La **simpatía** es sentir por el otro, mostrarse a favor. Hay una toma de posición a favor del otro. En la empatía es algo neutral.

Malestar personal o empático, estrés empático: es una reacción emocional centrada en uno mismo debida a la comprensión emocional del otro. Se centra en el alivio de uno mismo. Frena la compasión, pues el sufrimiento nos impide ayudar al otro.

Lástima: aflicción con superioridad o egocentrismo (lástima por uno mismo). Malestar por la adversidad del otro, mezclada con un ligero sentimiento de superioridad. La compasión es un sentimiento entre iguales.

Altruismo es una conducta que beneficia claramente a otros.

2.- COMPASIÓN.

Amor Bondadoso (metta) es el deseo de que todos los seres sean felices. **Compasión** es cuando el Amor Bondadoso se dirige hacia alguien que sufre. Ejercer la compasión con los demás implica conmoverse por el sufrimiento ajeno, dando origen al deseo de aliviar dicho sufrimiento.

Experimentamos la **autocompasión** cuando sufrimos, lo reconocemos, y sentimos el impulso de ayudarnos a nosotros mismos.

“LA ENERGÍA EN EL DESPERTAR HA DE DIRIGIRSE HACIA UNO MISMO”

Así pues, el amor y la compasión son dos caras de la misma moneda: el amor es el deseo de felicidad y la compasión el deseo de no sufrir.

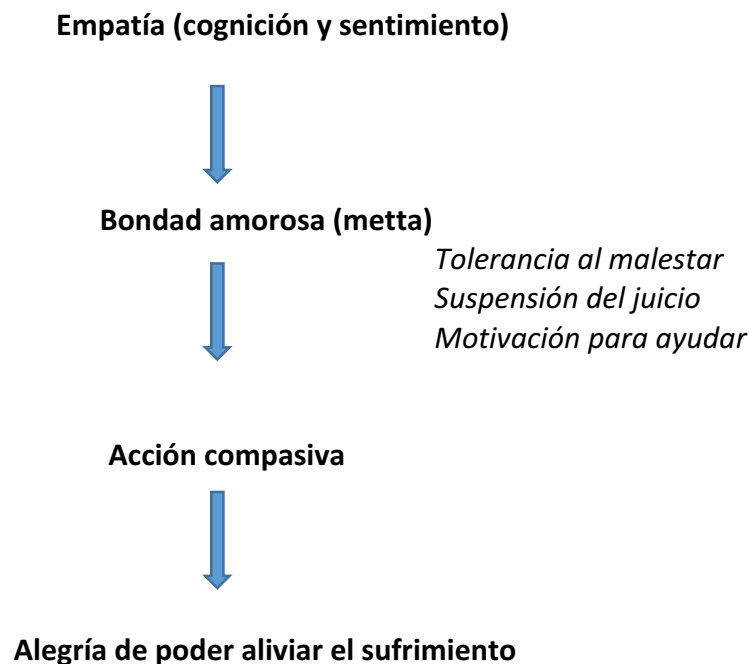
El amor se puede definir como:

- Sensación-intención-emoción-aspiración:
 - Que seamos felices, que nuestra vida sea plena, que prosperemos, que tengamos salud, bienestar y cariño (*recibir*).
 - Que podamos *generar* las causas que nos lleva a eso.

La compasión se puede definir como:

- Sensación-intención-emoción-aspiración:
 - Que el mundo nos de condiciones para estar libre de ese sufrimiento (*recibir*).
 - Que podamos *generar* las causas que nos lleva a eso.

La compasión es la suma de tener empatía y poder superar el malestar empático y el juicio, sacando motivación para poder ejercer una acción compasiva. Si la persona es muy sensible al malestar empático, o tiene una crítica muy activa o le falta motivación, no podrá pasar de la empatía a la acción compasiva.



Por lo tanto, si una persona es muy empática, le costará trabajo hacer acciones compasivas. Es mejor ser lo justo de empático para poder más fácilmente realizar acciones compasivas.

No es autocompasión:

- **Tener lástima de nosotros mismos:** los que sienten lástima por sí mismos abrigan sentimientos egocéntricos y se olvidan de los demás.
- **Egoísmo:** para querer y tratar bien a los demás, hemos de comenzar por querernos bien a nosotros mismos. No debemos excluirnos del amor hacia todos los seres vivos.
- **Autoindulgencia:** no se trata de permitirnos y perdonarnos a nosotros mismos cualquier cosa. Cuando nos equivocamos o fracasamos, somos conscientes de que hemos hecho algo mal y procuramos corregirlo, pero sin castigarnos por ello.
- **Disimular o embellecer la realidad:** al contrario, nos abrimos a la realidad del sufrimiento. Afrontamos la realidad.
- **No es luchar más, sino menos:** aceptamos las cosas tal como son y no luchamos contra lo que es real, por ello no produce fatiga sino alivio de la lucha.
- **Autoexigencia:** cultivamos nuestra buena voluntad y nuestros buenos deseos, pero no exigimos resultados inmediatos. Los resultados vendrán con el tiempo y más como consecuencia de nuestra actitud. No nos exigimos más de lo que podemos dar.

Un eje fundamental en la práctica meditativa de la atención plena es la del **autocuidado**. **Tratarse bien a uno mismo** probablemente sea una condición sine qua non para la práctica meditativa en Mindfulness. Supone tener el corazón abierto a tres conductas que se pueden dirigir hacia otros o hacia uno mismo:

- 1.- Tomar consciencia que el **sufrimiento** se está dando.
- 2.- Reconocer que el sufrimiento es un fenómeno que compartimos **todos los seres humanos**.
- 3.- Responder con **sentimientos de cuidado e interés**.

Se sabe por estudios clínicos que las personas más autocompasivas tienen:

- **Mayor** satisfacción vital, conexión social, inteligencia emocional y bienestar subjetivo.
- **Menos** ansiedad, depresión, vergüenza, miedo a fallar y burnout o síndrome de quemado (Barnard y Curry, 2011).

La neurociencia ha constatado dos redes neuronales que explicarían, en parte, la conducta compasiva (Ashar, Andrews-Hanna, Dimidjian y Wager, 2014):

- Córtex prefrontal dorsal medial (dmPFC), la unión temporoparietal (TPJ) y el córtex cingulado posterior (PCC) que sostienen las **propiedades sociales-inferenciales de la empatía**.
- La ínsula anterior (al) y córtex cingulado anterior dorsal (dACC) que se activan en las **experiencias afectivas relativas al sufrimiento del otro**.

Existe muchos estudios de compasión donde en el grupo que practicaron la meditación se ha confirmado el aumento en recursos psicológicos que mediaron entre las emociones positivas y el aumento con la satisfacción con la vida. Son estudios que demuestran que las emociones positivas son algo más que sentimientos momentáneos.

Trabajar con la resistencia. ¿Qué se puede hacer cuando no sientes amor? Hay personas que en la práctica de la meditación de la compasión reconocen una resistencia a sentir amor hacia algunas personas difíciles. En estos casos se recomienda:

- “Observa con consciencia estos sentimientos, reconócelos, trabaja con ellos como parte de tu práctica, y observa si te aproximas o te alejas de la bondad”.
- ¿Qué te impide abrir el corazón a la compasión y al amor por sí mismo y por los demás? Investiga.
- Si no puedes expandir la bondad a personas difíciles, reflexiona sobre lo siguiente:
 - Una mente enfadada o que odia es una mente que sufre.
 - En lugar de juzgar podemos pensar en los conflictos como “acciones inadecuadas emprendidas por alguien inconsciente y probablemente temeroso”.
 - “Nosotros somos persona difícil para otros”. Al igual que tenemos personas difíciles en nuestra vida, a la vez somos persona difícil para otros.

3.- EGO DE VIRGO: LA CRÍTICA.

**“TENGO EL EGO DEL PERFECCIONISTA, ME GUSTA DISFRUTAR DEL ORDEN,
PERO NECESITO COMPLACER MI EXIGENCIA”**

¿CÓMO SOY EN LUZ DESDE EL EGO DEL PERFECCIONISTA?

Soy una persona que necesita orden y disciplina, me gusta clasificar y analizar mis pensamientos y mis acciones. Me considero una persona racional y lógica, y soy preciso en mis acciones.

En mi día a día organizo muy bien mi tiempo, soy muy práctico y servicial, y me siento satisfecho si llevo a cabo en el orden estipulado lo que considero que he de hacer.

Me consideran una persona tolerante y serena, tranquila, que controla las emociones para que no desborden mi mente organizada.

¿POR QUÉ SUFRO DESDE EL EGO DEL PERFECCIONISTA?

A veces siento que llevo “las gafas de la perfección”, y no me siento bien porque veo las imperfecciones que me rodean y necesito no parar de hacer cosas para conseguir el orden deseado desde mi mente. Si un día consigo tener controlado todo el desorden que veo, entonces suelo estar tranquilo, pero cansado por exigirme “hacer tanto esfuerzo”.

Además me he dado cuenta que cuanto más me exijo, más presión ejerzo sobre los demás para que arreglen el desorden externo que mi mente y mis ojos perciben. También sufro mucho por el exceso de crítica hacia todo lo que no considero apto bajo mi punto de vista.

Rechazo todo aquello que no sea útil, que no sirva para algo, que no sea práctico (según mis criterios).

¿CUÁL ES LA RAÍZ DEL EGO DEL PERFECCIONISTA?

He descubierto que siento un gran miedo e inseguridad sino controlo lo que sucede en el tiempo, por eso busco mi seguridad emocional en conseguir un orden preciso diario en mis pensamientos y mis acciones, y en los pensamientos y acciones de los demás.

¿QUÉ PUEDO APRENDER CON LA TERAPIA EMOCIONAL Y EL MINDFULNESS PARA NO SUFRIR POR EL EGO DEL PERFECCIONISTA?

1.- Debería ser consciente de que nada es perfecto y todo es perfecto. Para captar la totalidad de algo no se puede ser tan minucioso y detallista, el exceso del perfeccionismo me aleja de la totalidad. Ahora, cuando me angustie el desorden, simplemente me quitaré “las gafas de la perfección”.

2.- Debería no criticar lo que mi mente desea cambiar. La crítica habla de mi malestar por no aceptar la validez de los otros puntos de vista, simplemente yo pienso y actúo de otra manera diferente a la de los demás. No quiero dejar de ser disciplinado y ordenado, pero me gustaría aceptar la poca disciplina en otros y el desorden. Quiero practicar la aceptación sobre los demás, así más me aceptaré yo, y más aceptaré lo “no útil”.

3.- Quiero aprender a canalizar la ira y el enfado que me genera: el desorden, no hacer todo lo que deseo en el día a día, juzgar a quién no trabaja ni piensa como yo, saltarme yo o los demás mis precisas reglas.

4.- La terapia emocional y el Mindfulness me pueden ayudar a enfrentarme al miedo de “sentir mi imperfección” que he compensado con “hacer y hacer” de forma precisa, rechazando a todo lo que no se encaja en mis organizados “cajones mentales”. Quiero aprender a sentir “la desprogramación del tiempo”. Quiero aceptar fluir, sin juzgar. Deseo cambiar el control hacia los demás por el autocontrol.

Ego Principal: Ego del perfeccionista.

Subegos: Ego crítico, Ego prejuicioso, Ego exigente.

LUZ	SOMBRA
ORDENADO y DISCIPLINADO	Detallistas en exceso (no ve la totalidad), Perfeccionista
PRÁCTICO y SERVICIAL (ser útil)	Servilismo (demandan algo a cambio)
Racional. ANALIZA y Emite juicios constructivos (observaciones)	Controlador, Negación-Rechazo, Exigente hacia él y hacia los demás. Crítico.
SERENO	Pesimista e Hipocondríaco
TOLERANTE	No Aceptación de lo no útil

MANTRAS

“El exceso de perfeccionismo me aleja de la totalidad”, “permiso el desorden y la imperfección”, “acepto lo no útil”, “acepto todo lo que critico”, “me permito saltarme mis reglas”, “permiso a los demás saltarse mis reglas”, “me permito desprogramar según imprevistos”, “me dejo fluir por los acontecimientos”, “abandono la crítica por la observación”.

4.- EGO DE LA CRÍTICA EN EL SOBREPESO. CONFLICTO DEL EXCESO DE JUICIO.

Quando somos muy mentales, nuestra mente siempre encuentra pensamientos y juicios a los que les da mucho peso y hará fácilmente una restricción parcial o total de los conflictos emocionales o una compensación de los mismos (la persona “hace y hace” y deja apartado entrar en las emociones). Este conflicto no produce directamente el ser más grande (sobrepeso), pero es un conflicto que ocasiona que la persona no responda a la terapia emocional.

Es importante que descodifiquemos (poner consciencia a la emoción) aquellas escenas donde somos críticos, juiciosos y exigentes (tanto hacia los demás como a nosotros mismos). Cuando criticamos estamos mostrando nuestro malestar hacia el otro, y en el fondo deseamos que el otro se comporte según nuestro criterio. Recuerda con la ley del espejo que si vemos una persona “critica” y nos hace sufrir es que yo también soy “crítico”.

Buscaremos el conflicto del crítico o juicioso en el transgeneracional (originado en un ancestro), o en el proyecto sentido (originado desde 9 meses antes de la fecundación hasta los 3 años de edad) o en la edad cronológica (originado a partir de los 3 años de edad). Cada persona tendrá un conflicto estructurante (transgeneracional o proyecto sentido) o programante (cronológico en la infancia o adolescencia) y luego conflictos desencadenantes que ocurren con mucha frecuencia en su vida diaria. En los 3 conflictos la persona localizará escenas de su vida donde se siente un “dador”.

Lo interesante será localizar y tratar las escenas más antiguas (programante o estructurante). Una vez reconocidas en estas escenas el recurso, es más fácil para la persona detectar o darse cuenta de lo que necesita (cada vez que se repite el sentimiento de frustración del crítico) para no sufrir (ver más adelante en la práctica de Mindfulness e Indagación atenta a nuestros Egos).

5.- MINDFULNESS Y LOS CRÍTICOS O JUICIOSOS.

La práctica en si misma del Mindfulness hace que la persona a nivel mental sea menos juiciosa y acepte más a los demás. Todas las prácticas de Mindfulness alejan a la persona del exceso de juicio y de la tendencia de etiquetar todo lo que sucede como bueno, malo o neutro. Las cosas son tal cual son: aceptación o no resistencia.

6.- EGO DE CAPRICORNIO: “EL PILAR”.

**“TENGO EL EGO DE LA RIGIDEZ, ME GUSTA SER TRABAJADOR Y DISCIPLINADO,
PERO SIENTO QUE ME PESAN LAS RESPONSABILIDADES Y OBLIGACIONES”**

¿CÓMO SOY EN LUZ DESDE EL EGO DE LA RIGIDEZ?

Soy una persona trabajadora y responsable, que me gusta organizarme en el día a día. Me resulta fácil crear estructuras que son útiles a otros.

Estoy capacitado para dirigir cargos de dirección y supervisión, y me siento útil distribuyendo el trabajo a personas que dependen de mí. Me gusta ascender en la vida de forma estructurada y escalar mis metas a base de estudio y trabajo continuado.

Soy espíritu de realización, me esfuerzo con perseverancia para conseguir los méritos y títulos necesarios para alcanzar mis objetivos.

¿POR QUÉ SUFRO DESDE EL EGO DE LA RIGIDEZ?

Suelo trabajar demasiado, y con frecuencia retraso mis descansos y vacaciones. Siento que debo hacer muchas cosas y la ambición me obliga a excederme en horas laborales. Me resulta difícil delegar mis tareas pues pienso que soy imprescindible.

En muchas ocasiones el exceso de normas y disciplina ahoga mis deseos de disfrutar y vivir experiencias de forma espontánea e improvisada. La rutina diaria, la seriedad, y la necesidad de rendimiento laboral restan tiempo a mis seres queridos. Muchas veces he sentido que me cuesta disfrutar sin obtener algo a cambio, me he sentido culpable por entregarme al placer y por dejar de hacer lo que considero mis responsabilidades.

Con frecuencia me siento cansado, el trabajo y las obligaciones me exigen concentrar mi energía en “tener que hacer” hacia mí y hacia los demás. Tengo poco tiempo para observar mis emociones, y no sé cómo compartir mis sentimientos con mis familiares y amigos. Mi frialdad emocional es necesaria para poder seguir el ritmo laboral que impone mi mente.

¿CUÁL ES LA RAÍZ DEL EGO DE LA RIGIDEZ?

He descubierto que siento una falta de confianza en mi capacidad para hacer las cosas. Con frecuencia me siento incapaz para hacer y conseguir retos, y para compensarlo me sobreesfuerzo. Me frustra la comparación con los demás, me siento inferior a ellos, por ello necesito cargar con responsabilidades y obligaciones para recibir el reconocimiento externo. Así me siento más valorado y mi autoestima mejora.

También siento miedo al rechazo. Tuve una herida de autoestima (amor) en la infancia. Me hago una coraza de “frío”. “No me amo como soy, por eso no amo lo que me rodea y pido al otro que me dé”. Siempre me falta algo (quejas), creo normas y exigencias, siento que no me aman, tengo sentimientos de soledad, sufro miedo a quedarme solo, por eso me gusta vivir en la seguridad, lo superficial y la apariencias.

¿QUÉ PUEDO APRENDER CON LA TERAPIA EMOCIONAL Y EL MINDFULNESS PARA NO SUFRIR POR EL EGO DE LA RIGIDEZ?

1.- Debería ser consciente del sentimiento de incapacidad e inferioridad que ha predominado en mi infancia y juventud, y cómo me he esforzado en “tener” para ser valorado ante los demás. Debería sanar mi herida de la infancia: amar no es exigencia. Ahora deseo valorarme yo, y no depender mi autoestima del valor que me otorgan los otros.

2.- Debería practicar el “ser responsable” de lo que he elegido y entregarme a actividades espontáneas de disfrutar, de forma equilibrada con mi trabajo. Deseo aprender a sentir el placer de gozar y no sentirme culpable por ello. Me gustaría sentir que valgo por mí mismo.

3.- Quiero aprender con la TERAPIA EMOCIONAL y el MINDFULNESS a reconocer y compartir lo que “siento” sin dejar de “hacer” lo que deseo. Quiero saciar mi ambición, me gustaría aprender a delegar y no actuar desde la obligación y la exigencia, deseo ser flexible, y no quiero exigir tanto a otros ni a mí mismo.

Ego principal: Ego de la rigidez.

Subegos: Ego estricto, Ego tirano, Ego ambicioso.

LUZ	SOMBRA
Da forma y un tiempo a las cosas (PRÁCTICO)	MATERIALISTA (dependiente de las formas y el tiempo).Control del tiempo. CONTROLADOR
Conservador, precavido, ahorrador	BARRERAS, LÍMITES INFRANQUEABLES, DIFICULTAD
Responsable	Excesivo Responsable o Irresponsable
Paciente, constante, trabajador, responsable, disciplinado, SERIO, AMBICIOSO	CULPA (pasado), RESPONSABILIDADES (presente) y OBLIGACIONES (futuro). Control, disciplina, sacrificio, NO DELEGA, AMBICIÓN DESMEDIDA
Distante Emocionalmente	FRIALDAD EMOCIONAL
ESTRUCTURADOR perseverante, hacer poco y bien (te aligera el peso)	AUTOEXIGENCIA y EXIGENCIA hacia los demás
Capaz de hacer	INCAPACIDAD, desvalorización que compensa con exceso de trabajo
Muerte de lo viejo, lo que te pesa y no sirve en tu vida, las repeticiones (maestro)	Culpabilidad y repeticiones (pasado, familiar, tradición, dogmas sociales)
Respeto a la autoridad y figura paterna	Exceso de obligación y obediencia hacia la autoridad y figura paterna

MANTRAS

“Me permito trabajar menos y tener menos responsabilidades”, “me merezco disfrutar del placer”, “me relajo en mis ambiciones”, “puedo tener tiempo para compartirme con mi familia”, “no soy imprescindible”, “mi valor no depende de la aprobación externa”.

7.- EGO DE SER “EL PILAR” EN EL SOBREPESO.

Cuando nos esforzamos tanto hacia los demás en estructurarlos y darles soportes prácticos, es decir, hacer y hacer como una obligación y responsabilidad hacia los demás, entonces ahogamos nuestras emociones y las camuflamos con sentirnos capaces de hacer tantas cosas y sentir que valemos porque los demás nos lo dicen. Necesitamos ser tan fuertes que nuestro cuerpo de forma inconsciente nos da la solución: ser más grandes para defendernos frente a los demás. Es una reacción inconsciente de nuestro cuerpo para ayudarnos a defendernos: “al ser más grande y más fuerte, la persona podrá defenderse mejor”. Es importante que descodifiquemos (poner consciencia a la emoción) aquellas escenas donde somos “el pilar”. Recuerda con la ley del espejo que si vemos alguien que es un “pilar) y nos hace sufrir es que yo también soy un “pilar”.

Buscaremos el conflicto del “pilar” en el transgeneracional (originado en un ancestro), o en el proyecto sentido (originado desde 9 meses antes de la fecundación hasta los 3 años de edad) o en la edad cronológica (originado a partir de los 3 años de edad). Cada persona tendrá un conflicto estructurante (transgeneracional o proyecto sentido) o programante (cronológico en la infancia o adolescencia) y luego conflictos desencadenantes que ocurren con mucha frecuencia en su vida diaria. En los 3 conflictos la persona localizará escenas de su vida donde se siente un “pilar”.

Lo interesante será localizar y tratar las escenas más antiguas (programante o estructurante). Una vez reconocidas en estas escenas el recurso, es más fácil para la persona detectar o darse cuenta de lo que necesita (cada vez que se repite el sentimiento de frustración del “pilar”) para no sufrir (ver más adelante en la práctica de Mindfulness e Indagación atenta a nuestros Egos).

8.- MINDFULNESS Y SER EL “PILAR”.

A través de la práctica de Mindfulness la persona puede utilizar mantras del Ego de Capricornio como: “Me permito trabajar menos y tener menos responsabilidades”, “me merezco disfrutar del placer”, “me relajo en mis ambiciones”, “puedo tener tiempo para compartirme con mi familia”, “no soy imprescindible”, “mi valor no depende de la aprobación externa”. Al final de la meditación es el momento idóneo para la práctica de los mantras.



NOTAS

NOTAS

NOTAS

PRÁCTICAS RECOMENDADAS DEL MÓDULO 8

1.- PRÁCTICAS DE TERAPIA EMOCIONAL.

- Practica la autocompasión y la compasión.
- Investiga los conflictos emocionales de los Egos de Virgo (“no acepto, critico y exijo”) y Capricornio (“ser el pilar”) hacia tu cuerpo que dan sentido biológico a tu sobrepeso.
- Investiga el Ego de la perfección (Virgo) y de la Rigidez (Capricornio). Trabaja en espejo y con la polaridad. Intenta ver en espejo cuando actúas en lo mismo que ves (espejo) o en lo contrario (polaridad).
- Practica la autoobservación y la autocorrección de los Egos de Virgo y Capricornio.

2.- PRÁCTICA FORMAL MINDFULNESS.

Audios en página web en Taller 8:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-el-sobrepeso/taller-8/>

- **Mindfulness e indagación atenta a nuestros Egos.**
 - Solo realizar la práctica cuando ocurra una dificultad y desees profundizar en los Egos.
 - Anotar cada día en las páginas siguientes “indagación atenta a nuestros Egos” los pensamientos, emociones, zona corporal donde las sientes, recurso, y Egos localizados.

El **escenario** se refiere a la escena donde ha ocurrido la dificultad. En ese momento que sientes la dificultad hay un **contexto** (SOLTERO/CASADO, VIVO SOLO/ACOMPañADO, TRABAJO/NO TRABAJO) y una **escena** exacta del impacto (cuando notas la dificultad estás sólo o acompañado, se dicen determinadas palabras....). Cuando te empiezas a sentir mal piensas algo concreto (**pensamientos**), y sientes una **emoción** (miedo-rabia-tristeza-asco) en una parte específica de tu **cuerpo** (un malestar, una presión, calor...). Al prestar atención a esa zona descubres qué **emoción** se esconde (miedo-rabia-tristeza-asco) y **hacia quién**. Luego descubres qué **recurso** hubieses necesitado en ese momento. El recurso no es algo que puedes cambiar fuera de ti (que la otra persona haga o deje de hacer algo por ejemplo), es algo interno tuyo, es algo que

nace de vosotros, que en ese momento no lo tuvisteis, es algo que debía nacer de vuestro interior, un valor interno, no es nada que te pueda dar la otra persona (por ejemplo: fuerza, confianza, decisión, sentirse protegida, impulso para hacer algo, capacidad para armonizar y equilibrar....etc.). Finalmente intenta relacionar tu dificultad con uno o varios **Egos**.

Si necesitas más impresos de la práctica puedes descargarlos de la página en la web en

contenidos de taller despertar 8:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-el-sobrepeso/taller-8/>

Registro de Práctica Formal de indagación atenta a nuestros Egos

1.- ESCENARIO:

CONTEXTO: SOLTERO/CASADO, VIVO SÓLO/ACOMPañADO, TRABAJO/NO TRABAJO

ESCENA DEL IMPACTO:

2.- PENSAMIENTO:

3.- EMOCIÓN SOCIAL MIEDO-RABIA-TRISTEZA-ASCO

4.- SENSACIÓN FÍSICA, ¿DÓNDE LA SIENTO?

5.- EMOCIÓN OCULTA MIEDO-RABIA-TRISTEZA-ASCO
¿HACIA QUIÉN?

6.- RECURSO

7.- ¿Qué Ego se ha manifestado?, ¿qué haces, piensas y sientes cuando se activa ese Ego?,
¿cómo puedes darle luz a ese Ego?

1.- Ego de la **acción impulsiva**: anulado/imponer-mandar.

2.- Ego del **materialista**: terco, posesivo, rechazo, acomodado.

3.- Ego del **conocimiento**: adaptado mucho al otro, sobrecargado de tareas, muy flexible.

4.- Ego del **cuidador**: preocupación excesiva por el otro y no recibes cuidados.

5.- Ego del **amor**: anulado/autoritario.

6.- Ego del **perfeccionista**: crítico y exigente hacia el otro, deseo de controlar al otro.

7.- Ego de la **división**: me adapto al otro cuando en realidad quiero hacer otra cosa.

8.- Ego del **apego**: manipulación o gran enfado, impositor o sumiso.

9.- Ego del **planificador**: excesos, exageración, sobreconfianza, excesivo optimismo, buscar el apoyo del otro.

10.-Ego del **estructurador**: demasiada responsabilidad y exigencia, culpa.

11.-Ego del **innovador**: falta de libertad e independencia, querer imponer las ideas.

12.-Ego del **compasivo**; víctima, sacrificio en exceso, querer salvar a los otros, evasión, esconderse, ocultarse.

Registro de Práctica Formal de indagación atenta a nuestros Egos

1.- ESCENARIO:

CONTEXTO: SOLTERO/CASADO, VIVO SÓLO/ACOMPañADO, TRABAJO/NO TRABAJO

ESCENA DEL IMPACTO:

2.- PENSAMIENTO:

3.- EMOCIÓN SOCIAL MIEDO-RABIA-TRISTEZA-ASCO

4.- SENSACIÓN FÍSICA, ¿DÓNDE LA SIENTO?

5.- EMOCIÓN OCULTA MIEDO-RABIA-TRISTEZA-ASCO
¿HACIA QUIÉN?

6.- RECURSO

7.- ¿Qué Ego se ha manifestado?, ¿qué haces, piensas y sientes cuando se activa ese Ego?, ¿cómo puedes darle luz a ese Ego?

1.- Ego de la **acción impulsiva**: anulado/imponer-mandar.

2.- Ego del **materialista**: terco, posesivo, rechazo, acomodado.

3.- Ego del **conocimiento**: adaptado mucho al otro, sobrecargado de tareas, muy flexible.

4.- Ego del **cuidador**: preocupación excesiva por el otro y no recibes cuidados.

5.- Ego del **amor**: anulado/autoritario.

6.- Ego del **perfeccionista**: crítico y exigente hacia el otro, deseo de controlar al otro.

7.- Ego de la **división**: me adapto al otro cuando en realidad quiero hacer otra cosa.

8.- Ego del **apego**: manipulación o gran enfado, impositor o sumiso.

9.- Ego del **planificador**: excesos, exageración, sobreconfianza, excesivo optimismo, buscar el apoyo del otro.

10.-Ego del **estructurador**: demasiada responsabilidad y exigencia, culpa.

11.-Ego del **innovador**: falta de libertad e independencia, querer imponer las ideas.

12.-Ego del **compasivo**: víctima, sacrificio en exceso, querer salvar a los otros, evasión, esconderse, ocultarse

Registro de Práctica Formal de indagación atenta a nuestros Egos

1.- ESCENARIO:

CONTEXTO: SOLTERO/CASADO, VIVO SÓLO/ACOMPañADO, TRABAJO/NO TRABAJO

ESCENA DEL IMPACTO:

2.- PENSAMIENTO:

3.- EMOCIÓN SOCIAL MIEDO-RABIA-TRISTEZA-ASCO

4.- SENSACIÓN FÍSICA, ¿DÓNDE LA SIENTO?

5.- EMOCIÓN OCULTA MIEDO-RABIA-TRISTEZA-ASCO
¿HACIA QUIÉN?

6.- RECURSO

7.- ¿Qué Ego se ha manifestado?, ¿qué haces, piensas y sientes cuando se activa ese Ego?, ¿cómo puedes darle luz a ese Ego?

1.- Ego de la **acción impulsiva**: anulado/imponer-mandar.

2.- Ego del **materialista**: terco, posesivo, rechazo, acomodado.

3.- Ego del **conocimiento**: adaptado mucho al otro, sobrecargado de tareas, muy flexible.

4.- Ego del **cuidador**: preocupación excesiva por el otro y no recibes cuidados.

5.- Ego del **amor**: anulado/autoritario.

6.- Ego del **perfeccionista**: crítico y exigente hacia el otro, deseo de controlar al otro.

7.- Ego de la **división**: me adapto al otro cuando en realidad quiero hacer otra cosa.

8.- Ego del **apego**: manipulación o gran enfado, impositor o sumiso.

9.- Ego del **planificador**: excesos, exageración, sobreconfianza, excesivo optimismo, buscar el apoyo del otro.

10.-Ego del **estructurador**: demasiada responsabilidad y exigencia, culpa.

11.-Ego del **innovador**: falta de libertad e independencia, querer imponer las ideas.

12.-Ego del **compasivo**; víctima, sacrificio en exceso, querer salvar a los otros, evasión, esconderse, ocultarse

- **Mindfulness del amor bondadoso**

- Se puede hacer a diario, mínimo 5 días en semana.
- Anotar en la práctica diaria las reacciones corporales en relación con las sensaciones intensas que percibes.

Hoja de Registro de Práctica Formal

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

Hoja de Registro de Práctica Formal

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

Hoja de Registro de Práctica Formal

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

Hoja de Registro de Práctica Formal

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

3.- PRÁCTICA INFORMAL MINDFULNESS.

- **Atención a actividades rutinarias:** elegir una actividad rutinaria, marcar cada día la práctica de esta actividad. Haz el esfuerzo de prestar atención, instante tras instante a esta actividad cada vez que la realices, igual que con el ejercicio de la pasa. Son muchas las actividades que puedes elegir: cepillarse los dientes, ducharse, secarse, vestirse, comer, conducir, hacer las compras, sacar la basura, escuchar música, hacer ejercicio. Concéntrate simplemente en saber lo que estás haciendo tal y como lo estás haciendo.

- **Ejercitar las 8 actitudes del Mindfulness en la vida cotidiana:** mente de principiante, no juzgar, aceptación, no forzamiento, ecuanimidad, ceder, confianza y paciencia.

- **Atención a la Respiración:** 10 minutos diarios. Marcar cada día la práctica de esta actividad.

- **Minimeditación o respiro de tres minutos:** realizarla cada vez que creas necesario.

- **Caminar con Atención Plena:** Siempre que puedas. Al andar con atención plena caminamos sabiendo que lo estamos haciendo, sintiéndolo, estando totalmente presentes en cada paso, andando porque sí. Todo consiste en mantener, en todo momento, la consciencia de las sensaciones que acompañan tus movimientos, y en desprenderse de cualquier pensamiento o sentimiento sobre esas sensaciones.

- **Atención plena al ejercicio:** igual que hacemos con caminar, elige un tipo de ejercicio para prestar atención plena mientras lo realizas, sintiéndolo, estando totalmente presente en cada movimiento, con consciencia. Lo ideal es hacer Yoga o similar, pero con ejercicio rápido e intenso igualmente puede probar a estar en atención plena.

- **Sentirse responsable de todo lo que atraemos:** intenta vivir tu vida sintiéndote responsable de todo lo que atraes. Observa con atención plena el reflejo de tus conflictos y tensiones, sin resistirse. Si con los ojos abiertos no eres consciente de tus sentimientos, aprovecha la prácticas de meditación para profundizar en las emociones.

- **Perder el miedo a crear nuestra realidad de forma consciente:** aunque el doble cuántico acostumbramos a hacerlo en meditación, practica el deseo consciente creativo.

- **Activar la mente consciente y la compasión:** intenta vivir tu vida sintiéndote consciente de todo y a la vez desde el corazón intentando ser compasivo (desea eliminar el sufrimiento en el otro, realizando acciones compasivas, que pueden ser desde desearles que les vaya bien hasta realizar acciones comprometidas). No olvides ser compasivo hacia ti mismo, y una vez reconocido tu sufrimiento aprende a ser amable contigo.

4.- EJERCICIO FÍSICO.

La actividad física regular ayuda a mantener un cuerpo sano. Para perder peso se recomienda una actividad física regular, a ser posible a diario. Cuanto más intensa y frecuente sea más ayudará a regular el peso. Si no practicas deportes, ahora es buen momento para iniciarte.

5.- ALIMENTACIÓN.

Ver anexos 2, 10 y 11: ¿Qué alimentos pueden ser perjudiciales para nuestra salud?, planificando el menú y plato anticáncer. El objetivo es aprender a comer de forma saludable y a la vez perder peso. Por eso es importante empezar a cambiar hábitos y atreverse a probar texturas y sabores nuevos.

Acércate poco a poco a conseguir un plato anticáncer. Esfuérzate en seguir eliminando los alimentos perjudiciales para tu salud.

6.- AYUNOS.

Un día de la semana haremos desayuno, almuerzo y merienda solo con fruta. Una o dos piezas de fruta en cada comida (la más recomendable la manzana: si es ecológica sin pelar). Elegir la misma fruta para todo el día. La cena de ese día será ligera, no muy copiosa.

Otro día de la semana haremos ayuno con infusiones, y en desayuno, almuerzo y merienda solo tomaremos infusiones con estevia. La cena de ese día será igualmente ligera, no muy copiosa. Se puede tomar el número de infusiones que deseemos.

Marca cada semana los días que vas a realizar los ayunos. Aprovecha esos días para observar tu mente y tu cuerpo. Intenta meditar más durante los ayunos y observa la sensación de hambre como es pasajera, y como la sensación de ligereza te hace sentir bien a lo largo de día. Procura observar tu estado de bienestar en meditación.

7.- HOMEOSPAGYRIA.

Continuamos con:

- 1.- Somingel de Heliosar (relajante, tranquilizante): 10 gotas cada 8 horas.
- 2.- Regespag de Heliosar (regulador del apetito): 10 gotas cada 8 horas.
- 3.- Viturnax de Heliosar (aumenta el gasto calórico): 10 gotas cada 8

horas.

8.- PLANIFICACIÓN DE LA PÉRDIDA DE PESO.

El objetivo deseado es perder **de 800 gramos a un Kilo por semana**. En caso de no llegar a perder lo deseado se aconseja intensificar el ejercicio, reducir la cantidad total de alimentos y aumentar el tiempo de meditación. Igualmente no se aconseja

perder más de un Kilo por semana, si esto ocurre debes aumentar la ingesta de alimentos. Hazte responsable de intentar aproximarte a este objetivo.

Es importante anotar tu peso semanal, así como los cambios que decides hacer en función del mismo. Puede ser de ayuda que uses la hoja de registro de peso.

Hoja de Registro de Peso

SEMANA	Peso	CAMBIOS QUE PROPONES
Semana 1		
Semana 2		
Semana 3		
Semana 4		
Semana 5		
Semana 6		
Semana 7		
Semana 8		
Semana 9		

